



Un proyecto  
de Arturo Babel

Un viaje artístico  
hacia la expresión y  
la comunicación para  
cuerpos docentes

# Un cuerpo en el aula

**PLANEA**

RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANA.ORG



Un proyecto  
de Arturo Babel

Un viaje artístico  
hacia la expresión y  
la comunicación para  
cuerpos docentes

# Un cuerpo en el aula

**PLANEA**

RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANA.ORG

Esta guía es un recurso generado en colaboración con **PLANEA, red de arte y escuela.**

Este proyecto de educación a través del arte ha sido posible gracias al soporte de la **Fundación Daniel y Nina Carasso** en colaboración con **Pedagogías Invisibles.**

Texto: **Arturo Babel**

Edición, diseño e ilustraciones: **Abel Jiménez**

Todas las imágenes son propiedad de sus respectivas autoras y autores y se muestran con fines meramente didácticos e informativos.

Coordinación Pedagogías Invisibles: **Eva Morales, Clara Megías, Andrea de Pascual y Carmen Oviedo.**

Proyecto realizado en el **IES Julio Verne**

Esta obra está editada bajo licencia Creative Commons [CC BY-SA 4.0]. Eres libre de copiar, redistribuir, remezclar, transformar y crear a partir del material en cualquier medio o formato siempre y cuando reconozcas la autoría y lo compartas bajo la misma licencia.



[https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES)

Una publicación de:



Un proyecto desarrollado por:



**ZEMOS98**



CONSORCI  
DE MUSEUS  
DE LA  
COMUNITAT  
VALENCIANA

**Permea**

Con el impulso de:



# Índice

**7** Introducción

**10** Objetivos

**13** Planificación temporal  
para el IES. Julio Verne

**14** Cuaderno de Bitácora

16 1ª Sesión. Presentación y toma de contacto

20 2ª Sesión. Volver al cuerpo. Trabajo físico

24 3ª Sesión. Trabajo físico. Mi cuerpo con el resto de cuerpos.

28 4ª Sesión. La voz

32 5ª Sesión. Pensamiento crítico y material de reflexión.

34 6ª Sesión. Pensamiento crítico y creación de imaginario.

36 7ª Sesión. Creación de imaginario, oralidad y elaboración de relato.

38 8ª Sesión. La observación como forma de construcción de relato.

**42** Reflexión final

**43** Bibliografía



# Introducción

**La entrada del cuerpo docente al aula debe ser similar a la entrada de la artista al escenario: ha de captar atención e interés con su sólo presencia, haciendo sentir al público empatía de antemano por lo que vaya a suceder, impacientes por vivir lo que se viene a contar.**

La persona artista y el cuerpo docente han de comunicarse y convencer a su público tanto con palabras como con movimientos.

Transmitir conocimiento es interpretar y encarnar aquello que se le quiere mostrar al educando. Actuar es activar la función pedagógica del arte a través de palabras y movimientos.

Dar una clase es ofrecer una obra, emprender un viaje intelectual, volar fuera del aula usando los sentidos, el intelecto y la imaginación. Ofrecer una obra de arte es compartir con el mundo un aprendizaje propio.

El arte y la educación son hermanas siamesas, ya que ambas son semillas de futuro y fertilizan el cuerpo, para que éste avance sanamente por el bosque, que es el Mundo y es la vida.

Y en este bosque el cuerpo docente es un canal por el que se manifiesta la educación, como es el actor el medio de expresión del arte.

Cuerpo-docente y cuerpo-artista son cuerpos-espejo, sobre el que se referencian detalles de nuestra cualidad humana, aquellas luces que sólo podemos apreciar mediante el cuidado de la calma, del encuentro, de la entrega, de la escucha y a fin de cuentas de la comunicación.

## Un cuerpo en el aula

La finalidad del Arte, como la de la Educación, han de ser la misma: acompañar a las personas en su camino a ser la mejor versión de ellas mismas, construyendo una sociedad más sana, más justa, más consciente de su pertenencia a este gran Bosque.

Y al igual que el Big-Bang dió como resultado el planeta Tierra, la energía docente y la energía artística han de ser catalizadas para generar un nuevo ente, dar a luz a un cuerpo que sea capaz de educar mediante el arte y crear arte mediante la educación.

Educación y Arte son herramientas de gran valor para un cambio consciente, alimento sano para las generaciones que van camino de ser las futuras personas adultas y responsables. Arte y Educación han de besarse en público constantemente, para que las hijas y los hijos de este bosque puedan tener buena calidad de expresión entre sí como individuos y comunicarse, como sociedad, de manera saludable con el entorno.

Por esta razón, el presente proyecto ofrece una serie de prácticas artísticas, que pueden servir a los cuerpos-docentes como vías para la expresión y la comunicación del/con el alumnado.

Pero antes de pedir que otras, otras y otros manifiesten ciertos resultados, hemos de ser nosotras, personas artistas y docentes, capaces de experimentar y llevar a cabo una buena comunicación y expresión.

Por ello estas prácticas son una invitación a que las docentes tomen conciencia de su cuerpo en el aula, de su expresividad y sus formas de comunicarse con un público al que llamaremos alumnado ¿Qué sería de una obra de Lorca mal interpretada? ¿Cómo aprendería una alumna la asignatura de Historia si el profesor la contase con pasión, usando bien su voz y sabiendo disponer su cuerpo para que le apoye en lo que está contando?

*Un cuerpo en el aula* es un arma cargada de futuro, la potencia de un tiempo mejor para la educación, de un mundo con relaciones más sanas, de un cuerpo docente más autoconsciente.



# Objetivos

### Objetivo general

La gran diana que pretende alcanzar este proyecto es manifestar en los cuerpos docentes la expresión y la comunicación necesarias para moverse de manera eficaz y tranquila en un aula y frente a un alumnado, haciendo que el mensaje que quieren transmitir viaje fácilmente hacia el público que lo recibirá. Para ello se concebirá el cuerpo de la persona docente como territorio desde el que activar todas las herramientas precisas para sostener una clase, en consonancia con la materia o temario que toque desarrollar.

### Objetivos específicos

- Entender el cuerpo (del docente y del alumnado) y el entorno “aula” como herramientas inherentes al acto pedagógico.
- Concebir el acto pedagógico como un arte performativo, donde la persona docente es el cuerpo actante y la materia a tratar el elemento a performar.
- Involucrar al alumnado como público activo y no como un ente pasivo sobre el que volcar una información que se presupone que no contiene.
- Hacer de la enseñanza una experiencia interdependiente, un viaje conjunto de ida y vuelta, donde el cuerpo docente también adquiera aprendizaje y esté abierto a las nuevas rutas que le demande la clase, como sucede en la improvisación teatral.
- Generar relatos usando diversos medios artísticos, con la finalidad de ampliar las vías de expresión comunicación, tanto del cuerpo docente como del alumnado.
- Llevar a cabo diversas prácticas artísticas que apoyen y refuercen el acto pedagógico.

***Un cuerpo en el aula pretende generar un equilibrio entre lo emocional y lo intelectual que se engendra en una clase, junto a un alumnado y con el sostén de un cuerpo docente.***



# Planificación temporal para el IES. Julio Verne

La puesta en práctica de este proyecto se llevó a cabo por primera vez en el IES Julio Verne de Leganés (Madrid) en el 2º curso del grado de FP de Educación Infantil, dentro de su asignatura Comunicación y Expresión.

## **Temporalidad:**

Sesiones de dos horas de duración.

## **Planificación de sesiones:**

- Primera parte:

Técnicas de expresión  
y comunicación actoral.

- Segunda parte:

Herramientas artísticas multidisciplinares  
para la comunicación y la expresión.

# Cuaderno de bitácora

Hay algo que localizo como persona que trabaja con el cuerpo, la palabra y la emoción: En nuestro intento de comunicar y expresar hemos dado demasiado valor a las palabras, hemos hecho de ellas la gran fuente de expresión y entendimiento. Podemos decir “te quiero” muchas veces, pero será una frase vacía si no se demuestra mediante acciones que transmitan dicha emoción.

## Cuaderno de bitácora

Albert Menhrabian, psicólogo que realizó un estudio sobre el comportamiento no verbal, afirmó que “sólo el 7% de la información se atribuye a las palabras, mientras que el 38% se atribuye a la voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etc) y el 55% al lenguaje corporal (gestos, postura, movimiento de los ojos, respiración, etc), dando lugar a la conocida regla 7/ 38/ 55”.

Entonces ¿Por qué en el acto pedagógico delegamos toda la importancia a las palabras a la hora de transmitir conocimientos? ¿Qué hacemos con las acciones? ¿Por qué no involucrar los cinco sentidos del ser humano en el proceso de enseñanza y aprendizaje?

Somos más que conceptos encerrados en sonido entregados al aire. Somos cuerpos con capacidad creativa, cuerpos capaces de expresar y conocer usando todo lo que va de la cabeza a los pies, cuerpos profundos tras la piel, cuerpos emotivos y sensoriales. Nuestro cuerpo humano se diferencia del resto de animales por tener facultad educativa, por ser capaces de apreciar el arte y poder ser modificados gracias a él. Y el arte tiene la virtud de trascender al cuerpo y dejar en el ser que lo carga una semilla de aprendizaje. Entonces ¿Por qué no abandonar la explicación constante y entregarnos a la creación artística como vehículo pedagógico?

Dado esto, en mis sesiones de trabajo con el alumnado mi intención es devolver la palabra a ese 7% y fomentar el resto de inteligencias humanas para manifestar la expresión y la comunicación y que dicho viaje resulte un acto artístico, porque educar y aprender es un arte, porque aprender y educar tal vez sea uno de los viajes más bellos que pueda experimentar el ser humano.

Un cuerpo en el aula

# 1ª Sesión

## Presentación y toma de contacto

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Un espacio diáfano, donde poder sentarnos en círculo en el suelo (nosotras nos fuimos al patio del instituto).
- Folios en blanco.
- Material de pintura (lápices de colores o rotuladores).
- Escucha activa.
- Alegría e ilusión de quien abre una nueva ventana.

En este primer encuentro explico qué es aquello que vamos a ir desarrollando a lo largo de las diferentes sesiones, cuáles son las materias que tocaremos y cuál es la intención de dicho aprendizaje, haciendo consciente al alumnado de la intención de este viaje que empezamos todas juntas.

Los valores y herramientas que se desean manifestar con este trabajo son: conciencia de las capacidades del cuerpo y sus movimientos; uso eficaz de la voz; desarrollo del pensamiento crítico; la creatividad como herramienta de transmisión de conocimiento. El propósito es alcanzar y dominar la capacidad expresiva y la comunicativa que cada una llevamos dentro, apoyando con ellas el acto pedagógico y el clima que se da en un aula.

## Un cuerpo en el aula

Para presentarnos, hacemos el siguiente juego: Estando en círculo cada integrante del grupo dice su nombre, algo que le guste que empiece por la misma inicial que su nombre y un movimiento con cualquier parte de su cuerpo que crea que le representa. La siguiente persona lleva a cabo la misma dinámica, pero antes debe decir el nombre, aquello que le gusta y el movimiento de la(s) persona(s) anterior(es). El juego se va complicando según se va sumando la presentación de cada persona, siendo la última persona del círculo la encargada de repetir cada presentación.

Con esto no sólo estamos rompiendo el hielo de la vergüenza, si no que ya se está haciendo de las sesiones un acto lúdico, haciendo de nuestra presentación algo divertido y convirtiéndola no sólo en una muestra de nuestros nombres, si no también expresando algo que nos gusta e implicando al cuerpo.

Después, mi primera pregunta es “¿Qué es para vosotras la expresión? ¿Y la comunicación?”. Ambas preguntas no las respondemos mediante el uso de la palabra, si no a través de dos dibujos (uno por concepto) que después analizaremos entre todas, para conocer qué es lo que entiende cada una sobre expresión y comunicación.

Este ejercicio también acerca al alumnado al tipo de prácticas creativas que llevaremos a cabo. Ninguna respuesta estará mal, ningún dibujo será erróneo, porque la pregunta no es “la definición oficial de dichos conceptos”, si no que se busca su reflexión subjetiva.

Me parece básico poner en común y que esté presente en el aula aquello que cada una de las integrantes de clase entendemos sobre lo que hemos venido a desarrollar y aprender.

## Un cuerpo en el aula

La puesta en común de los resultados supuso entrar de manera directa y profunda en los diferentes sentires, transformando comentarios como “yo no sé” o “no sé cómo expresarlo” en dibujos/percepciones plasmados sobre papel y hablando de manera relajada sobre lo que habían pintado y lo que sentían sobre ello. La transmisión de los pensamientos se hizo de manera creativa y orgánica. Algunas de las reflexiones recogidas fueron estas:

Expresar es un acto de libertad.

Expresar es llevar afuera el mundo que hay dentro.

El entorno es un elemento importante  
para la comunicación.

No sólo es importante la capacidad de expresión oral de  
la persona emisora del mensaje, sino que también es  
importante su empatía con la persona receptora.

Es importante saber interpretar a la persona receptora  
más allá de las palabras, pensar en su postura física.

Hay que ir más allá de las palabras.

Comunicarse es llegar a un acuerdo sobre la realidad.

Cuaderno de bitácora - 1ª sesión



# 2ª Sesión

## Volver al cuerpo. Trabajo físico.

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Pizarra.
- Tiza.
- Espacio diáfano.
- Ropa cómoda.
- Altavoz.
- Una buena selección musical, que empatee con el momento y los cuerpos.

Algo que nos pasa, como seres humanas, como sociedad, como entes que habitamos una ciudad acelerada en la que nuestros cuerpos están sobre expuestos al estrés, a los ritmos frenéticos, al juicio del resto, al trabajo precario, al paso del mundo real al cibernético y viceversa de manera constante, expuestos a tener que tener respuestas para todo, a estar disponibles sí o sí a cualquier hora, a la tensión, al miedo, a la sobreexcitación, al consumo, a dar buenos resultados todo el rato y esperar lo mejor del resto en cada momento... Algo que nos pasa, es que nuestros cuerpos (este templo nuestro, nuestro vehículo por la vida) está, en muchas ocasiones, desconectado de nosotras. Mejor dicho, nosotras, nosotros, nosotres, estamos desconectades de él.

## Un cuerpo en el aula

Desconectades, como consecuencia, de lo que sentimos. Sensaciones y sentimientos apagados, alejados de nosotras mismas. Entonces ¿Quiénes están viviendo nuestras vidas? ¿Quién maneja mi barca si no sé qué le pasa a mi cuerpo ni lo que siento? Vivimos en una sociedad de seres humanos desconectados de sí mismos. Luego llega la enfermedad.

La intención de esta segunda sesión es volver al cuerpo, volver a casa. Saber que nuestra herramienta de trabajo no es sólo todo aquello que hemos estudiado y llevamos en la mente, si no que nuestro cuerpo entero hace parte de cada tarea que desempeñamos. Todo está conectado, intelecto con cuidado físico, emoción con intención y con intuición. Esta sesión es una apertura hacia la reconexión con nuestro cuerpo.

Para cada sesión hemos establecido una dinámica para el inicio: Nada más entrar por la puerta, cada una (el alumnado, yo y toda persona que esté en el aula) escribe en la pizarra cómo se siente. Una palabra sinónima de su estado general: Agotada, feliz, azul, grande, calma, redonda, nublada... la palabra que sea que ayude a sacar aquello que se siente y dejarlo en la pizarra junto al resto de sentires.

Considero importante tener en cuenta la energía de cada una de las componentes del grupo para saber dirigir cada clase. Porque no sólo somos docentes, también somos directoras de escena a la vez que intérpretes de una obra coral.

Después, empiezo pidiéndoles que se tumben en el suelo, que sientan cómo su cuerpo es entregado a la tierra, que dejen su peso caer y observen (con las sensaciones físicas y los ojos cerrados) qué puntos corporales son los que están en contacto con el suelo, y que relajen aquellas partes que valoren tensas. Tras ello les pido que imaginen cómo de ellas surgen raíces que les encarama al centro de la tierra, que las sientan crecer y que respiren por ellas.

## Un cuerpo en el aula

Es importante sentirnos e imaginarnos conectadas con la tierra, para habitar el aquí y el ahora, para dar credibilidad a nuestro cuerpo que somos nosotras.

Tras ello les pido que vayan despertando al cuerpo como si lo hicieran por primera vez, estirando cada tendón y cada músculo.

Una vez despiertas y erguidas, en posición vertical, comenzamos a calentar cada parte del cuerpo: Primero cuello, luego hombros, después el pecho y más tarde la cadera, rodillas, piés, muñecas. Cada parte por separado, para saber que somos un cuerpo dividido por zonas independientes y complementarias.

Tras el calentamiento comenzamos a caminar por la sala en cinco ritmos diferentes, donde 0 es quietud total, 1 cámara super lenta, 2 cámara lenta, 3 ritmo de paseo tranquilo, 4 prisa y 5 prisa máxima. En cada ritmo tienen que observar qué partes del cuerpo se están implicando en el movimiento, intentando involucrar las mayores partes del mismo.

Tras esto el ejercicio será que el movimiento parta de diferentes puntos: Desde la cabeza, un codo, un dedo de la mano, la cadera, y que tras ellos vaya el resto del cuerpo. Así vamos entrenando la expresividad física, disociando por partes.

Les pido que caminen con la mirada al frente, eligiendo con ella a qué punto del aula van a ir. Para cambiar de dirección primero irá la mirada y después el cuerpo, pues hemos de elegir donde queremos ir y después encaminarnos al punto elegido.

Este ejercicio ayuda a observar bien donde estamos, descubrir qué hay ahí donde estoy, sin pasar por alto ni el más mínimo detalle. Para apoyar esta idea les pido

## Un cuerpo en el aula

que localicen un objeto de la sala, que se acerquen a él, lo estudien y le den un uso diferente al que tiene a simple vista, llegando a recomponer el aula. Cada cuerpo tiene capacidades diversas más allá de la forma dada.

En el siguiente ejercicio cada una contaremos algo que hayamos aprendido en clase, pero para ello no podemos usar la palabra (ni escrita ni hablada), sólo nuestro cuerpo y los objetos que contenga el aula. Nunca he visto al aprendizaje danzar tanto.

Para terminar, cada integrante busca un lugar en el aula donde se encuentre cómoda. Una vez situadas les pido que se sienten en el suelo en posición de meditación, pues es lo que vamos a llevar a cabo. Ojos cerrados, atendiendo primero a las sensaciones que vienen del exterior de su cuerpo (sonidos, temperatura ambiental, humedad, luz que perciben tras los párpados, olores). Después la atención la llevarán al interior de sus cuerpos ¿Qué energía tengo? ¿Siento cansancio o estoy activa? Ahora vamos a la emoción ¿qué siento? ¿y mi respiración cómo está?

Es importante recalcar que no hay que modificar nada, sólo atender e identificar, dar espacio a la información que mi cuerpo, como ente vivo, está generando. Por último vamos a la mente, identificando los pensamientos que están en circulación, sin agarrarnos a ninguno de ellos, dejándolos pasar, observándolos con distancia. Entonces llega la relajación y la concentración en una misma.

Me parecen esenciales las técnicas de meditación como forma de integrar la información que se ha ido generando durante la sesión, siendo también una manera eficaz de volver al cuerpo, dados los múltiples estímulos a los que nos exponemos día a día, llegando estos a desconectarnos de nosotras mismas.

# 3ª Sesión

## Trabajo físico. Mi cuerpo con el resto de cuerpos.

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Botella pequeña de agua, llena a la mitad.
- Espacio diáfano.
- Ropa cómoda.
- Altavoz.
- Una buena selección musical.
- Empatía.
- Escucha.

Vivimos en una sociedad cada vez más individualizada, en la que predomina el Yo en muchas ocasiones por delante del colectivo, en la que el avance se hace por méritos propios. Una sociedad en la que soy Yo quien me salvo, Yo quien primero me quiero, Yo quien estoy bien gracias a mí, Yo quien debo tener todas las herramientas para estar preparada frente a mi día a día, Yo emprendedora, Yo autónoma, Yo independiente, Yo y mis logros, Yo y mi bienestar. Yo y después el resto de cosas, como si existiera la perfección y se llegase a ella en soledad, de manera individual.

Concibo el aula como el ensayo de una pequeña sociedad, un grupo de personas que se juntan bajo un mismo pretexto

## Un cuerpo en el aula

para, entre todas, poder desarrollarnos. Aunque tengo la sensación de que por lo general se fomenta, en el aula, esta idea de individualidad, de méritos propios, llevando a aulas de diversificación a aquellas alumnas con rendimiento disfuncional.

Entonces, así, las aulas están destinadas a aquellas personas que logran ser perfectas, que cumplen los requisitos, que aprueban, que reproducen los conocimientos tal y cual se les exponen. ¿Dónde queda el derecho al error, a la imperfección, al no entender? Suspender, entonces, parece un castigo por no haber sabido o podido integrar y reproducir los saberes, una vergüenza en mitad de una competición por alcanzar los requisitos suficientes que compongan ese Yo individual que ha de enfrentarse a la sociedad.

¿Cómo podemos hacer del aprendizaje, del avance y del bienestar un acto colectivo? ¿Cómo podemos integrar los diferentes ritmos y capacidades de conocimiento en un mismo aula, en un mismo grupo?

Una de las cosas más hermosas que he aprendido a la hora de trabajar en teatro es que el equipo es el que se salva entre sí, que mis conocimientos se complementan con los tuyos, y el objetivo es echar adelante una obra que será construida entre todas. Entonces el mérito último será alcanzado en grupo o no será, y gracias ti puedo ver el valor que existe en mí. Y esta es la intención de esta nueva sesión, encontrar el cuerpo colectivo, mi cuerpo en el grupo.

Volvemos a escribir en la pizarra la emoción que me representa para el día de hoy, volvemos a relajarnos todas en el suelo, ahora atendiendo a la respiración, no sólo a la mía, si no también a la del resto. Hay que intentar que todas las respiraciones parezcan una, al unísono. Tras haber conectado, pido que se estiren estando aún en el suelo (sorprendentemente lo hacen a la vez) y que palpén el espacio pudiendo reconocer el resto de cuerpos que les rodean.

## Un cuerpo en el aula

Tienen que llegar al centro del aula y, entre todas, levantarse a la forma erguida de sus cuerpos. Una vez arriba abren los ojos y por parejas comienzan a calentar, ayudándose unas a otras, masajeando y despertando el cuerpo de la compañera.

Una vez preparadas comienzan a caminar por la sala con la dinámica de 5 ritmos que yo iré variando. En esta ocasión les pido que, mientras caminan, localicen con la mirada a una de las compañeras y que mantengan siempre una misma distancia, teniendo que regular ellas mismas el ritmo para estar siempre a la misma altura. Se complica el ejercicio al pedir que localicen a otra más, dos en total, intentando mantener el mismo ritmo y distancia. Así estaremos entrenando la percepción del espacio y la atención.

Corto este ejercicio introduciendo en el grupo una botella de agua a medio llenar, y la premisa ahora es que esa botella no pare de viajar de mano en mano, mientras ellas siguen en movimiento y sin que ésta se caiga al suelo. Seguimos desarrollando la atención y la percepción de grupo, teniendo que medir la fuerza de lanzamiento y estando atenta ante la llegada de la botella.

Siguiente ejercicio: contar de 1 a 20 en grupo, en movimiento, de manera espontánea, sin llegar a ningún acuerdo y sin pisarse. En el momento en el que dos personas digan el mismo número se vuelve a empezar. Este es uno de los mejores ejercicios, a mi parecer, para trabajar la escucha y la sensación de grupo, pues nunca sale a la primera y se puede percibir cómo el grupo se va cohesionando a cada intento por lograr el objetivo final (a parte de resultar bastante divertido).

Ahora, entre todas, paradas, han de contarme uno de los temas que han aprendido en clase. Empieza una, a mi palmada pasará la voz a la siguiente, así hasta que se termine de contar. La última integrante es la encargada de dar el punto final.

## Un cuerpo en el aula

Volvemos a juntarnos por parejas y en esta ocasión hacemos el juego del espejo, teniendo que reproducir la una los movimientos de la otra, mirándose a los ojos y haciendo movimientos lentos y fluidos, llegando a convertir casi en una danza.

Después, para terminar, les pido que tomen cuatro pasos de distancia la una de la otra y que, en las mismas parejas, ahora sólo se miren a los ojos, fijamente, en silencio y presentándose por la mirada, intentando ver quién es aquella que tengo delante, introduciéndome en sus ojos y con los míos ofreciendo quién soy. Cada vez que crean ver algo o lo sientan necesario, darán un paso adelante, hasta llegar a estar pegadas y fundirse en un abrazo.

Este es un ejercicio hermoso, porque rompe con la soledad, muestra sinceridad y capacidad de ver a quién tenemos delante, crea unidad entre las componentes de un mismo grupo, llevando a saltar lágrimas o risas tras un acto tan sencillo y amable como es mirarse directamente, en silencio y en tranquilidad.

¿Cuántas veces nos paramos a mirar a nuestras compañeras?

¿Cuántas veces sentimos de verdad a nuestras compañeras como compañeras?

Tal vez, una de las opciones para alcanzar un desarrollo y un aprendizaje sostenible, más humano, menos basado en un sistema de producción, sea pararse y mirar y sentir y estar juntas, sin juicio, sin nota, sin esperar lo mejor, sin expectativa, sin exigencia, tan sólo hacer compañía, siendo testigos de la ampliación del mundo interior de la otra persona. Estar juntas para cuando ya no lo estemos, hacer del aprendizaje un juego sin importancia y que ese juego pueda pasar de mano en mano, porque al fin y al cabo nuestro cuerpo está de paso junto al resto de cuerpos.

# 4ª Sesión

## La voz.

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Nuestros cuerpos.
- Espacio diáfano.
- Ropa cómoda.
- Calma.
- Atención.

Una de las cosas que nos caracterizan como seres humanos es la capacidad de la palabra, y no me refiero a la escrita (que también) si no a la dicha, la pronunciada, ese recurso humano que surge de la mente y se expresa por las cuerdas vocales, haciendo de la boca una ventana a nuestro mundo intangible. «En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios». Entonces, así, la voz pasa a ser una herramienta humana casi mágica, una capacidad fónica capaz de crear mundos y cambiar en el que vivimos.

Pero sucede algo y es que, como seres humanos, también tenemos la capacidad de sabotear aquello que nos hace hermosos. ¿Hemos corrompido también la voz convirtiéndola en grito imperativo, en mandamiento, en lección de vida, en monopolio del discurso, en dictado constante, teniendo que transcribir hasta la coma que nunca pronunciamos?

## Un cuerpo en el aula

El cuerpo docente se rompe la voz en el aula, se la deja, llega a la afonía y al dolor de garganta, porque debe ser que alguien dijo una vez que era el único cuerpo que podría hablar dentro de ese aula, que esa única voz debía sonar constantemente.

Otra de las cosas que he aprendido gracias al teatro es a amar tanto la voz como el texto que se pronuncia. Y como todo lo que se ama, ha de cuidarse, ha de saberse usar, apreciando las tonalidades y los silencios (el silencio también es parte de la canción que entona nuestra voz), hemos de saber jugar con la respiración de las palabras, con cómo las decimos, con el cuándo.

Tal vez estemos construyendo un mundo demasiado humano, tanto que casi está deshumanizado, tanto que llenamos la geografía planetaria de palabras pronunciadas, pasando a percibir sólo un blablablablaba que nos deja aturcidas. Vivimos en la era de la imagen y la palabra, y hemos olvidado la regla 7/38/55.

Esta sesión va dedicada a esa herramienta tan hermosa, la voz.

Hoy al entrar al aula no escribimos cómo nos sentimos, lo pronunciamos y escuchamos cómo ha surgido de nuestro cuerpo: con qué volumen, en qué parte del cuerpo nos ha vibrado y qué musicalidad ha tenido. Es importante escucharnos, porque también el cómo pronunciamos las palabras nos muestra cómo nos podemos estar sintiendo, más allá de lo que decimos. La proyección de las palabras y la respiración que usamos para hablar indican dónde está nuestra emoción y nuestra energía.

Una actriz, un actor, deben saber controlar tanto su respiración, como el volumen de su voz y la proyección de las palabras, saber usar su sistema emocional, y que sean cuales sean sus

## Un cuerpo en el aula

emociones fuera de la escena (en su vida privada) al entrar en el acto teatral puedan disponer de toda su maquinaria humana en pro de la obra, variando su emoción y energía personal hacia la que necesite su personaje. Para el cuerpo docente es igual, y mediante la voz se puede llegar a modular el resto de herramientas físicas.

Antes de entrar en clase o en escena es importante calentar la voz, ya que será la herramienta más usada. Para ello realizamos los siguientes ejercicios:

- Masajeamos toda la musculatura facial, el cuello y la garganta.
- Estiramos la lengua fuera de la boca, haciendo círculos y llevándola arriba y abajo.
- Apoyamos la lengua en los dientes y empujamos. Después hacemos círculos, recorriendo los dientes, primero por la zona interna y después por la externa.
- Aún con la boca cerrada, pasamos la lengua por la zona interna de los mofletes y de los labios, empujando la musculatura.
- Pronunciamos cada vocal, primero con la boca cerrada y después abriéndola.
- Por último bostezamos ámpliamente con sonrisa.

## Un cuerpo en el aula

Una vez calentada la zona facial, la lengua y la boca toca eliminar tensión del cuerpo y conectar con él. Recordemos que todo está conectado en nosotras. Para ello hacemos lo siguiente:

- Doblamos la cintura, haciendo que los brazos y la cabeza cuelguen de forma relajada. Emitimos el sonido “A”, sacudiendo el cuerpo y los brazos. Recorremos el rango vocal y los sonidos vocálicos mientras subimos suavemente.
- Una vez arriba estiramos todo el cuerpo, como hacemos al despertar, acompañando los movimientos con los sonidos libres que surjan de nosotras.

Ya con la voz dispuesta trabajamos la proyección de la voz. Hay una gran diferencia entre gritar, hablar alto y proyectar. La intención de proyectar la voz es que se nos escuche en toda la sala sin tener que forzar ni la voz ni el cuerpo, sin necesidad de hablar muy alto y mucho menos gritar (qué agresivo es siempre que alguien grite).

Para ello, el ejercicio es disparar cada vocal a diferentes distancias de una pared, imaginando que rebotan contra ella.

Por último elegimos un poema cada una y lo leemos en voz alta, enfocándonos en la voz, la proyección y la respiración.

Para cerrar la sesión llevamos a cabo una serie de ejercicios de respiración, ya que ella es básica para la buena utilización de la voz. La respiración diafragmática es la óptima para la fonación a la hora de hablar, sobre todo ante un público. Para ello nos recostamos en el suelo, colocando una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen, sintiendo el movimiento de ambas en cada inhalación y exhalación. La sensación debe ser la de respirar con todo el cuerpo. A cada exhalación le iremos sumando un sonido, para percibir tanto la respiración como el sonido de nuestra voz. De esta manera también llevamos al cuerpo a un estado de relajación, ayudando también así a la voz.

Como ya he dicho anteriormente, todo está invisiblemente conectado.

# 5ª Sesión

## **Pensamiento crítico y material de reflexión.**

### **Para esta sesión vamos a necesitar:**

- **Mente abierta.**
- **Sinceridad.**
- **Coherencia.**
- **Empatía**

Un cuerpo no es tan solo un cuerpo, es también la energía con la que se comunica con el entorno y con el resto de cuerpos, es también su manera de pensar y leer la realidad que le rodea, al igual que es todos aquellos elementos simbólicos y mensajes metafóricos que surgen de él.

Una actriz, un actor no es un recipiente con capacidad de reproducir un texto y llevar a cabo unos movimientos. Es un ser con capacidad creativa, con identidad propia, es un canal sensible por el que manifestar un mensaje impregnando, en su acto de comunicar, su propia reflexión y su pensamiento crítico en torno al tema que le toca defender. Una vez más: El cuerpo educador es igual que una o un intérprete.

Cómo docentes hemos de empapar nuestras clases con nuestro propio arte, (que será nuestra didáctica) con nuestra capacidad reflexiva, filtrar aquello que hemos venido a contar por el canal crítico que ha de encontrarse en nuestra mente.

## Un cuerpo en el aula

De lo contrario seremos tan solo un cuerpo mecánico, el altavoz de las palabras que otra persona ha pensado antes. Hemos de saber qué estamos contando y qué efecto tiene la forma en la que lo hacemos, sabiendo elegir el material con el que apoyamos nuestro discurso.

Hoy al empezar la clase hemos reflexionado entre todas sobre qué es un símbolo, una metáfora, y qué son los valores ¿Qué mensaje le da a la infancia, por ejemplo, cualquiera de los cuentos clásicos? ¿Qué valor educativo puede tener, por ejemplo, que dos mujeres se besen en una película de Disney? ¿Qué hacemos cuando comunicamos? ¿Y cuando educamos? ¿Qué diferencia hay entre nombrar reconquista o invasión cuando en una clase de historia se cuenta lo sucedido en Al-Ándalus?

Hemos de tener muy presente que “en todo lo que hago siempre hay un mensaje repleto de material crítico y reflexivo”. Para demostrar esto hemos analizado los mensajes que se esconden en nuestras películas y libros favoritos, contando primero de qué tratan y después qué es aquello que, en silencio, nos están contando.

Cómo distribuya a nivel espacial la clase, cómo permita que se coloque el alumnado, qué posición física tome como docente, qué espacios para hablar conceda también son elementos repletos de mensaje que hacen parte de la formación y la adquisición de experiencia de mi público, que en este caso son alumnas y alumnos.

Como actantes de un material sensible y/o formativo hemos de tener presente que todo lo que suceda en el aula es un ensayo de lo que podría ser la vida.

En nuestro cuerpo está la elección de convertir la asistencia a esa clase en una alternativa sana a lo que nos ofrece el mundo.

# 6ª Sesión

## Pensamiento crítico y creación de imaginario.

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Un cuento (*El cuento del Pájaro del Conocimiento*).
- Sillas en círculo.
- Aplicar lo hasta ahora trabajado.
- Apertura de mente.
- Ruptura de prejuicios.
- Reflexión activa.
- Creatividad y nuevos referentes imaginarios.

Más que llegar a clase y contar lo que ya sé prefiero entrar en el aula con ganas de resolver, junto al resto de alumnas y alumnos (que en conjunto hacemos un mismo elenco), algo que conozco, brindar un imaginario (puesto que todo lo existente tiene como origen la imaginación) y con él llegar a una conclusión común. Me pasa lo mismo cuando escribo, dirijo o actúo teatro: Acudo a mi imaginación para despertar imágenes y dejo sutiles huecos en blanco, para resolverlos junto al resto del equipo, entre el que está el público. Un aula, un teatro, son laboratorios creativos donde ha de crearse imaginario, y con él conocimiento, para cuando abramos las puertas, del teatro, del aula, nuevos saberes vuelen libres por el viento.

A partir de esta sesión trabajaré con *El cuento del Pájaro del Conocimiento*, proyecto editorial de mi propia autoría. Se trata de un relato que mezcla fantasía con distopía, dirigido a un público infantil y juvenil. Este es un cuento interactivo del que

## Un cuerpo en el aula

surgen acciones artísticas y de reflexión, con lo que se convierte en una herramienta pedagógica para trabajar tanto en las aulas como en casa. Cuenta con un apéndice de actividades-guía para que la persona que lo reciba vea su creatividad acompañada a la hora de llevar a cabo la propuesta activa del libro.

Gracias a *El cuento del Pájaro del Conocimiento* el público puede acercarse e investigar la filosofía (hablando de libertad, miedo, amor, conocimiento, etc), la educación en valores, la escritura creativa, la creación de imaginarios, la resolución de conflictos, la educación emocional, la participación ciudadana, la transmisión oral y la creación artística multidisciplinar.

Un conjunto de elementos pedagógicos y artísticos que hacen de esta propuesta un artefacto multiforme de investigación, producción y aprendizaje mediante una metodología pedagógica radicalmente viva, que se debe reinventar cada vez que se pone en acción, ya que el desarrollo que se plantee tras su lectura deberá ser el que precise y marque el público receptor (que una vez recibido pasa a ser un público activo y creador).

A modo de cuentacuentos, interpretamos entre todas *El cuento del Pájaro del Conocimiento*, que narra la historia del nacimiento del conocimiento y como éste, siendo un ave, es el encargado de repartir los saberes a lo ancho y largo del mundo, haciendo del planeta un lugar libre y bello. Pero al sobrevolar La Ciudad Sin Nombre es apresado por Cara Espino, el malvado gobernante, haciendo que el conocimiento desaparezca de la mente de toda persona y convirtiendo el mundo en una jaula gris y sin ilusión.

El final de este cuento es abierto e interactivo, ya que para que el Pájaro del Conocimiento sea liberado es necesario que el público que lo ha recibido participe de su rescate usando la imaginación, el pensamiento crítico y la acción creativa.

Una vez terminado hacemos un análisis del cuento, analizando los temas que trata y debatiendo sobre qué es el conocimiento y de qué maneras puede ser salvado.

# 7ª Sesión

## Creación de imaginario, oralidad y elaboración de relato.

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Folios en blanco.
- Lápiz o bolígrafo.
- Coherencia.
- Empatía

Ahora nuestro gran objetivo, como grupo, es salvar al Pájaro del Conocimiento.

Es bonito llegar a clase y saber que, aunque trate con personas adultas, vamos a estar jugando. Y se hace más bonita la experiencia al saber que mediante ese juego estaremos aprendiendo, estudiando, investigando.

Nuestro plan de rescate es crear relatos y compartirlos, poniendo en práctica la escritura y la oralidad, ya que de esta manera estaremos generando conocimiento.

Para ello comparto con las alumnas cuál es el origen del discurso narrativo, qué función cumple la oralidad y que ésta se divide en discurso verbal y físico.

Les cuento la historia del Griot, figura africana que se conoce como el primer narrador, el contador de historias y cómo está conectado con el Rapsoda (el recitador griego) y con el Juglar.

## Un cuerpo en el aula

¿Es entonces el cuerpo docente un heredero del Griot? Para la elaboración de relatos pongo en común mis conocimientos sobre la construcción de historias: el arco argumental; la estructura aristotélica; la función de los personajes; la diferencia entre tema y trama; el conflicto; los tres actos; los puntos de giro; las diferencias entre deseo y necesidad del personaje protagonista; la importancia de la acción; el climax, la resolución y el final. Ha sido la primera clase en la que se ha tenido que coger apuntes, durante el resto de sesiones todo quedaba escrito en el cuerpo.



# 8ª Sesión

## La observación como forma de construcción de relato.

### Para esta sesión vamos a necesitar:

- Una lista de música.
- Dispositivo personal que reproduzca música.
- Auriculares.
- Mirada y escucha plena, abierta.
- Imaginación activa.
- Pensamiento crítico.

Al acto intelectual no sólo se llega mediante la mente. La acción física también es motivación para la reflexión y la creación.

Una actriz, un actor, crea su discurso añadiendo a su cuerpo movimientos y a sus ojos miradas. El alumnado también puede acceder al conocimiento mediante el movimiento, y no digo en el aula, me refiero a moverse fuera de él. Pues ¿No se supone que el aprendizaje que adquirimos en nuestro centro de estudio luego lo hemos de aplicar en el exterior? ¡Pues llevemos al público fuera, que lean en la realidad aquello que le queremos contar! Así su parte receptora estará mucho más estimulada, y así, como futuros actantes, tendrán más impulsos y referencias para referirse a aquellos temas que desarrollarán dentro del aula.

## Un cuerpo en el aula

Hoy vamos a llevar a cabo la escritura como consecuencia. Vamos a buscar, en acción, las palabras que escribiremos para salvar al Pájaro del Conocimiento. Esta va a ser mi propuesta:

En clase, cada participante elige un tema del que quiera hablar, que quiera desarrollar.

Una vez elegido han de buscar un personaje protagonista para su relato.

Luego, usando la técnica del collage, le darán forma visual.

Una vez esté presente nuestro protagonista darán un paseo de una hora (cada una en solitario) fuera del centro de estudios. Para este recorrido les he preparado una sesión musical con la misma duración. Tras este recorrido y con el estímulo de la música, de su mirada y de la imaginación, a la vuelta habrán de traer lo siguiente:

- Un elemento físico.
- 4 colores: uno para el relato entero y los otros tres para repartirlos en los diferentes actos que contendrá su relato.
- Una textura.
- En un momento dado tendrán que dejar de oír la música para atender a algo, mediante la escucha, que suceda a su alrededor.
- Un encuentro con alguien o algo.

A la vuelta de este paseo será cuando se pongan a escribir, dando cuerpo gramático a su relato, hablando a través del personaje protagonista que crearon al principio, siendo ellas mismas mirando a través de la ficción.

## Un cuerpo en el aula

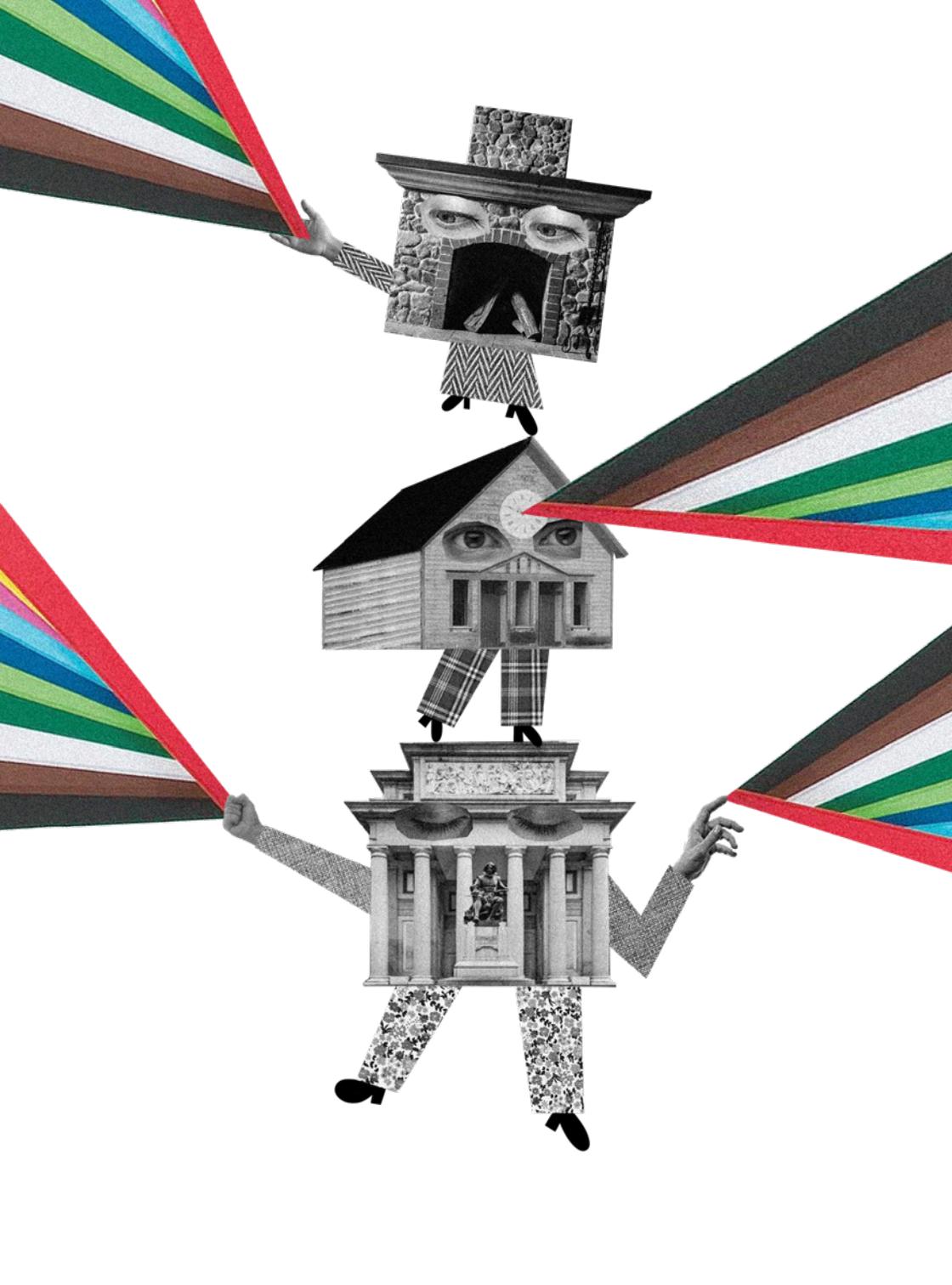
Entonces el cuerpo, así, se hace consciente de que la vida, al fin y al cabo, es la construcción de un relato propio, en convivencia con los del resto.

**¿Y si hacemos del aula un espacio más de libre creación? entiendo que así permitimos el libre desarrollo de sus componentes, cuerpo docente incluido.**

**Entonces... ¿Los libros de texto qué son? ¿la hegemonía del saber? ¿el relato único? ¿la ficción impuesta?**

**Y si es así... ¿Qué hacemos con ellos? ¿mejor utilizarlos como bandejas o como alzadores para mesas cojas?**

Cuaderno de bitácora



# Reflexión final

Al fin y al cabo, el cuerpo, es el único territorio que realmente poseemos, el único que habitamos constantemente; la tierra donde se manifiesta el mundo al que pertenecemos. Es el cuerpo un lienzo sobre el que queda impresa toda experiencia; el lugar donde se demuestra quienes somos; el hacedor de todas nuestras acciones; la montaña que hemos de conquistar. Es nuestro cuerpo una escuela, un museo, un hogar, un patio de recreo, un bosque por el que perderse.

Vivimos en una realidad que pretende despojarnos de este único territorio nuestro, que consigue disociarnos, dejando nuestro espíritu flotando en una nada, reduciendo a tos nuestras emociones y secuestrando nuestro cuerpo para su interés propio.

En un tiempo en el que el horizonte de nuestra sociedad se pinta incierto, en el que las seguridades pasadas parecen haberse desvanecido, en el que es evidente que las decisiones de lo que nos pasa no son nuestras, en este tiempo, lo más verdaderamente revolucionario y empoderador es hacer de nuestro cuerpo nuestro terreno de libertad, nuestro único bosque conquistado, nuestra primera y última verdad. Todo ser que posea un cuerpo tiene un templo, todo templo ha de ser respetado, todo respeto es necesario para un futuro mejor.

Cuerpo-docente y cuerpo-artista son cuerpos-espejo, sobre el que se referencian detalles de nuestra cualidad humana, aquellas luces que sólo podemos apreciar mediante el cuidado de la calma, del encuentro, de la entrega, de la escucha y a fin de cuentas de la comunicación.

## Bibliografía acompañante en este proyecto:

- James Salter, *El arte de la ficción*.
- Jacques Lecoq, *El cuerpo poético*.
- Augusto Boal, *Juegos para actores y no actores*.
- Andrea de Pascual y David Lanau, *El arte es una forma de hacer (no una cosa que se hace)*.
- María Acaso y Clara Megías, *Art Thinking*.

Un proyecto  
de Arturo Babel



**PLANEA**

RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG